

건강한 여름 휴가, 이것 만은 알고 떠나라

송 상 옥 · 강남성모병원 가정의학과

금년 여름은 예년과 달리 일찍 시작되어 연일 무더위로 인한 농작물과 인명 피해가 매스컴에 오르내리고 있다. 7~8월은 대개의 직장인들에게는 유일한 휴가철이라 할 수 있다. 일상 반복되는 생활에 지쳐버린 심신을 달래고 새로운 활력을 얻기 위한 여름 휴가철인 것이다.

이럴수록 휴가도 성급히 떠나지 않고 만반의 준비를 다하는 여유가 필요할 것 같다. 특히 낯선 곳에서 언제 발생할지 모르는 건강 문제에 대한 대비는 꼭 필요한데, 휴가 여행 전에 미리 살펴봐야 할 몇가지 상식들을 소개 하고자 한다.

여행길에 차를 오래 타거나 배를 타다보면 식은 땀, 메스꺼움, 구토, 현기증 등의 소위 멀미를 경험하는 경우가 보통인데, 이는 자율신경이 자극되어 일어나는 일시적인 현상이지만 일단 증상이 나타나면 괴로운 것만은 틀림이 없다. 출발 전에 충분한 휴식과 숙면을 취하고 되도록이면 음식을 많이 먹지 않도록 해야 하며 멀미를 자

주 하는 사람들은 멀미약을 복용하면 예방할 수 있다.

멀미약은 차를 타기 최소한 30분 전쯤에 복용하는 것이 좋지만 씹는 껌 타입은 차를 타기 10분 전부터 씹어야 하고 살에 붙이는 패취는 여행을 떠나기 최소한 1~4시간 전에는 붙여야 한다. 그러나 이 멀미약은 졸리움증 등의 부작용이 생길 수 있기 때문에 자가운전자, 어린이에서는 멀미약의 사용을 조심해야 한다.

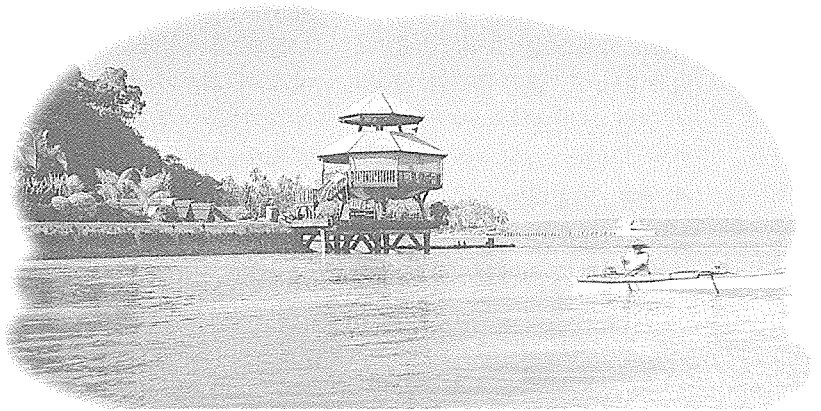
그리고 여행 중에 차를 탈 때에는 되도록 진동이 적은 쪽에 앉도록 하고 차에 타서는 뒤로 누운 자세로 먼곳을 응시하는 것이 좋다. 일반적으로 버스의 경우에는 차의 앞쪽, 배의 경우에는 중앙부가 그리고 비행기에서는 날

개쪽이 비교적 진동이 적다.

또한 남들이 담배를 피우는 곳에는 가까이 가지 않도록 하고 차안에서는 되도록이면 자주 환기를 시키도록 한다. 그러나 일단 멀미 증상이 생겨 구토증이 나면 억지로 참는 것 보다는 토하도록 하고 안전벨트를 느슨하게 맨 뒤에 안정을 취하는 것이 더 좋은 방법이라고 할 수 있다.

흔히 여행 중에 경험하는 것으로, 상한 음식을 먹거나 물갈이 등에 의한 설사로 고생하는 경우가 많은데 대개는 증상이 바로 좋아지는 것이 보통이지만 복통·설사·구토 증세가 심하고 열이 나면 우선 근처 의사에게 보여야 한다.

그 이유는 구토·설사·발열로 인한 탈수가 문제되기



때문이다. 환자에게서 탈수 증상이 있다는 증거는 여러 가지로 알 수 있지만 먼저 소변량이 주는 것으로 손쉽게 알 수가 있고 이럴 때는 수분의 보충이 필수적이다.

여행 중에는 되도록이면 날음식을 피하고 과일 등도 껍질을 벗겨 먹도록 하는 것이 좋다. 즉, 개인위생의 철저와 위생적인 음식조리가 중요한데 물도 끓여 마시도록 한다.



때로는 야영을 할 때 벌레에 쏘이거나 뱀에 물리는 경우가 있는데, 우리 나라에서는 살모사, 까치살모사, 불독사 등이 대표적인 독사이다. 이 독사에게 물리면 물린 부위에서 출혈과 동시에 부어 오르게 되고, 일정시간이 지나면 발열·구토·설사·호흡곤란·의식장애·각혈 등의 전신 증상이 생긴다.

또한, 뱀의 독은 신경을 마비시키고 용혈을 일으켜 치명적인 결과를 초래 할 수 있기 때문에 일단 물리면 바로 물린 부위에서 심장에 가까운 부위에 지혈대를 매도록 한다. 지혈대는 나뭇가지, 고무줄, 손수건, 허리띠 등 아무것이라도 관계없지만 동

맥을 막는 것을 피하고 정맥, 임파관을 막을 수 있을 정도로 묶어야 하는데 지혈대를 매 때 손가락 하나가 들어갈 수 있을 정도면 된다.

지혈대를 맨 다음에는 물린 부위를 깨끗한 면도칼 등으로 길이 1cm, 깊이 5mm 정도가 되게끔 절개한다. 절개하는 방법으로는 뱀에게 물린 자리를 수 직으로 일직선을 긋듯이 한다. 그런 다음에는 입안에 상처가 없는 사람이 물린 부위를 입으로 빨아서 독을 제거하도록 한다. 이 때 뱀에게 물린 후 3분내라면 독의 50% 정도를 빨아낼 수 있지만 30분 이상이 지나면 효과는 거의 없다고 보아야 한다. 독을 빨아낸 후에는 물린 부위에 부목을 대고 환자를 빨리 병원으로 옮겨야 한다.

곤충에 쏘였을 때는 얼음 등으로 물린 부위를 찜질하고 암모니아수, 칼라 민로션 등을 바르면 별 문제없이 낫는 것이 보통이고 대응으로 우유를 바르는 것도 좋다. 그리고 벌에 쏘였을 때에는 침을 빼내야 한다. 그러나 심한 알레르기 반응을 일으키는 경우가 있어 전신증상이 생기면 바로 의사에게 보여야 한다.

흔히 휴가철에 햇빛을 많이 쬐어 피부가 벌겍게 되고 화끈거리는 통증을 느끼는 경우가 많은데 바로 일광 화상이다. 일반적으로는 칼라 민로션 등을 발라주면 되지만 심한 경우에는 2차적인

세균감염을 막기 위해 항생제를 복용해야 하는 경우도 있는데 물집이 잡힌 2도 화상인 경우에는 물집을 일부러 터뜨리지 말도록 하며, 물집이 커진 경우에는 의사에게 보여야 한다. 피부가 벗겨질 때에는 콜드크림 등을 부드럽게 발라주면 좋고, 해변에서 일광욕을 할 때는 미리 자외선차단제를 사용하는 것이 좋다.

금년에는 무더운 기후 때문에 마스크에서 일사병이라는 말이 자주 오르내리는데, 폭염 속에서 오래 지내다보면 특히 휴가철에 바닷가에서 지낼 때에는 소위 일사병이 생기는 경우를 흔히 보게 된다.

일사병이라는 것이 특별한 것은 아니고 고온에 오래 노출됨으로써 땀을 많이 흘리게 되고 결과적으로 몸의 수분과 염분이 모자라게 되면서 생기는데 두통·메스꺼움·구토·쇠약감·식욕부진·근육경련 등의 증상이 생길 수 있다. 대개는 서늘한 그늘에 눕히고 탈수가 의심되면 소금을 탄 냉수를 마시게 하는 정도로 별문제없이 회복되지만 의식이 없을 때에는 빨리 의사의 진찰을 받게 해야 한다.

그리고 열사병이라는 것은 일사병과 비슷하지만 인체의 체온조절 중추가 마비된 경우를 말하는데 의식장애가 있으면 열사병일 가능성이 매우 크다.

일사병을 예방하기 위해서는 우선 더운 환경에 노출되

기 전후 그리고 작업 중에는 충분히 물을 마시는 것이 바람직하며 둘째, 습도가 높을 때에는 한낮의 뜨거운 햇볕 아래에서나 더운 환경에서의 격렬한 운동이나 심한 작업 등은 피하는 것이 좋다.

셋째, 더위를 많이 느낄 때에는 찬물에 샤워를 하거나 물속에 몸을 담그는 것도 좋은 방법이고 특히 노약자, 소아, 심장병 환자, 또는 땀이 잘 나지 않는 환자들은 너무 더워지지 않도록 조심해야 한다.

넷째, 근본적으로는 한참 뜨거운 한낮 특히 오후 1~4시 사이에는 밖에서 오래 지내지 않는 것이 현명하다.

모처럼의 휴가 여행길에 행여 아픈 일이 없어야 하겠지만 이를 예방하기 위한 노력도 중요한데 여행을 떠나기 앞서 반드시 준비해야 할 것이 구급상비약이라 할 수 있다. 보통 알콜, 과산화수소같은 소독약과 소화제, 해열진통제, 멀미약, 항히스타민제와 같은 내복약 등이 필요하고 그밖에 암모니아수, 연고류, 붕대, 반창고(1회용 포함) 등도 준비하는 것이 좋다. 시중에도 상비약세트로 포장되어 팔리는 것도 있지만 불량한 것도 있어 반드시 내용을 확인해야 한다.

또 중요한 것은 목적지, 경유지, 여행자의 건강상태를 고려하여 꼭 필요한 것을 빠뜨리지 않아야 하며, 필요량도 충분히 준비해야 한다는 것이다. ㉞

감자, 칼로리는 낮고 만족감은 커 다이어트 식품으로 좋다

「감자를 먹으면 똥똥해 진다」라고 생각하는 사람이 많은데 이것은 오해다. 감자류는 배가 부른 정도에 비해서 칼로리가 낮은 식품이기 때문이다. 특히 감자는 찐 것 1백g에 84kcal로 같은 양의 밥이 1백 48kcal인데 비해 60%에 불과하다.

결국 감자는 살이 찌기엔커녕 오히려 다이어트 권장식품이라고 할 수 있다. 감자를 먹으면 만족감을 얻을 수 있는데, 이것은 전분이 소화되기 어려운 형태로 되어있기 때문이다. 한편 장벽을 자극하고 정장 작용을 높이는 활동도 한다.

다이어트를 계획할 때 특히 유의해야 할 것이 단백질이다. 그러나 감자에는 단백질이 1백g 중 2g밖에 포함되어 있지 않다. 그래서 권장하고 싶은 것이 독일식 감자요리이다. 독일에는, 감자에 단백질이 풍부한 고기나 소시지, 우유, 계란, 치즈 등을 맛있게 섞어 만든 가정요리가 많이 있다.

예를 들어 소시지와 감자의 화이트스튜, 비프 크로켓, 감자 치즈 그리탕, 감자와 베이컨, 잉피수프 등이 그 대표적인 것이다.

다만 다이어트에는 후라이드 포테토칩은 금지한다. 기름을 듬뿍 넣어 돼지비계에 가까운 고칼로리 식품이기 때문이다.

또 감자요리를 반찬이 아닌 주식으로 먹는 것이 다이어트를 성공시키는 열쇠라는 것을 잊지 말자. 일단 감자요리를 주식으로 해서 토스트 반쪽을 곁들여보라. 결코 나쁘지는 않을 것이다.

한편 남태평양의 통가 왕국 사람들은 감자류, 그중에서도 타로토란을 주식으로 하며 생선이나 양고기 반찬을 곁들이는 것이 일반적인 식사이다. 비타

민과 미네랄류는 코코넛 밀크나 파파야, 망고, 바나나 등에서 얻고 있다.

이러한 식생활을 계속하는 그들의 몸을 보면 근육이 충분히 발달해 있고 그 위를 파하지방이 덮고 있다. 즉 비만이라고는 해도 지방살이 아니라 근육이 붙은 파위가 넘치는 비만인 것이다. 그 때문에 그들은 손형, 배근력이 강하며 특히 순발력이 뛰어나다.

이러한 장점을 만든 요인의 하나로 감자류를 주식으로 하는 식생활을 들 수 있다. 통가 사람들이 순발력이 뛰어난 것은 감자가 소화흡수가 잘 되고 또 당질을 많이 포함하고 있어 신속하게 에너지로 사용되기 때문이다.

신속하게 에너지로 사용된다는 것은 감자류가 혈당치를 재빨르게 높이는 것을 의미하며, 혈당치가 올라간다는 것은 힘을 만들어 내는 원천인 것이다.

음식을 먹을 때는 타이밍도 고려해야 한다. 감자류의 장점을 살리려면 활동하기 전에 먹는 것이 중요하다. 일상 생활에서 말하면 아침에 먹는 것이 좋다. 빠르게 흡수되어 혈당치가 높아져 하루의 바쁜 활동에 대응할 자세가 갖추어진다. 또 감자는 소화흡수가 빠르고 위장에 머무르는 시간도 짧기 때문에 점심에 먹는 것도 좋다.

음식물이 소화흡수될 때에는 소화기계통에 혈액이 집중되어 뇌의 혈류량이 감소된다. 따라서 점심으로 육류 등 위에 머무르는 시간이 긴 음식물을 많이 섭취하면 지적 활동의 수준은 오전 중의 수준에 좀처럼 이르지 않는다. 그러나 감자류는 위장에 머무는 시간이 짧기 때문에 단시간 내에 지적 활동의 레벨을 원래 수준까지 되 찾을 수 있다. ㉞

〈자료 : '97. 5. 5자 식품음료신문〉